ಉ. ಕಾ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ



ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ—೨೦೩
ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೭೩

ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ—೨೦೩

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ

ಉ. ಕಾ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೬೩

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೭೪

೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ

ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು-೧೬

ಬೆಲೆ : ೬೫ ಪೈಸೆ

ಮುದ್ರಕರು

ವಿಶ್ವನಾಥ ಪ್ರೆಸ್

ಕುರುಬಗೇರಿ, ಮೈಸೂರು

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಛಾನ್ಸಲರೂ ಆಳಿದ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರೂ ಆದ ಶ್ರೀ ನಾಲ್ಮಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಅವರು ಮೊದಲನೆಯ 'ಸೆನೆಟ್' ಸಭೆಯ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲನೆಯ "ಕಾನ್ವೊಕೇಷನ್" ಸಮಾರಂಭದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗದೆ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶಹೊಂದದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಹೃದಯವನ್ನು ಬೆಳಗಿ ಸಮಷ್ಟಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮಹದಾಶಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಆಶಯ ಇಂದು ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಜನರು ಬಯಸಿದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಪಾಠಹೇಳಿ ಮಿಗಿಲಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ಘನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಜನರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸರಳವೂ ಸುಲಭಗ್ರಾಹ್ಯವೂ ಆದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವುದರಲ್ಲೂ ಆನಂದವಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕವೃಂದದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ನೆಲಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು,

ಗಳಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ, ತಾವು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೆಟ್ಟಲನ್ನು ಹತ್ತಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲು ನೆರ ವಾಗುತ್ತವೆ; ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ನಾಡಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತವೆ; ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸಮಾನತೆ ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ; ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ನಿಲಯಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ; ಜನರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋ ದಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಅಸಮಾ ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ವಿಶಾಲ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

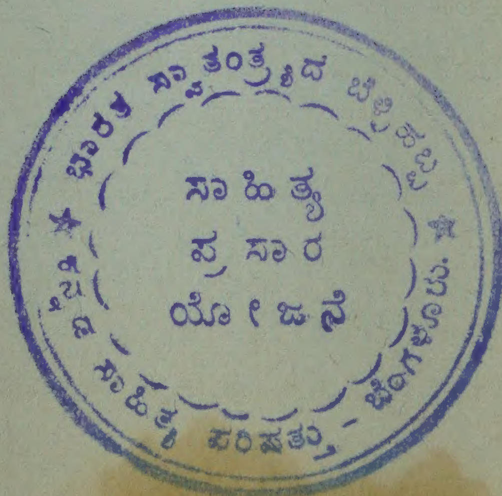
ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕದವರು ಈ ಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಓದಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಚ್ಚಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಜನರು ಆದರದಿಂದ ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೆ ಭೌತ ವಿಜ್ಞಾನ, ರಸಾಯನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಾಣಿ ವಿಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲೆ,

ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಇನ್ನೂರ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀ ಉ. ಕಾ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್ ಅವರ "ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ" ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೈಸೂರು
೨-೫-೧೯೭೩

ದೇ. ಜವರೇಗೌಡ
ಕುಲಪತಿ



ವಿಷಯ ಸೂಚಿಕೆ

೧. ಪೀಠಿಕೆ

ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಹಿಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು, ಅವರ ಲೋಕಾನುಭವವೂ ವಿಶಾಲ. ಅವರನ್ನು ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಆಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಿಂದೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ, ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ, ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ತಾವು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯ ಬೇಕೆಂಬ ಹಾರೈಕೆ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿದೆ. ಆ ಹಾರೈಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೂಪ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಕಾಲೇಜಿನ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರಕಬೇಕೆಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನ, ಶುಲ್ಕ ವಿನಾಯಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಪಾತವಿದ್ದರೆ, ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವಿಚಾರಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿರುವಂತೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಮೂಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಬಹು ಬೇಗ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದು ವರಿಯುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಿವೆ. ಅವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದುವೆಂದೂ ಪರಿಹರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೂ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡ ಬಾರದು. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಅರಿತು

ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸ ಬೇಕು. ಸಹೃದಯರಾದ ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸ ಬಹುದು.

೨. ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಮಾಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದೊಡನೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆದರೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತರಗತಿಗೆ ಬಂದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಉಪನ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬಂದು ನಗರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಬಹು ಬೇಗ ದುಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಸಿನೆಮಾ ಕಡೆಗೆ ಕುಡಿತಕ್ಕೂ ಬಲಿಬಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದ ಪಾಲಕರು (ವಾರ್ಡನ್) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನವನ್ನೂ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೇಲ್ಮೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೆಲಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ದುಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗ ದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಕೋಣೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನಡತೆ ಸರಿಬೀಳದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ

ನಿಲಯಪಾಲಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಜಗಳ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೇ ಬಾರದು. ಎಂತಹ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಾಗಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಗಳನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಲಯಗಳು ಕೇವಲ ವಸತಿ ಹಾಗೂ ಭೋಜನ ಗೃಹಗಳೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಚರ್ಚಾಕೂಟ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಮಹಾಪುರುಷರ ಜನ್ಮದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆ, ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ—ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ನಿಲಯಪಾಲಕರು ನಿಯಮವಂತರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರೂ ಸಮದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರೂ ದಕ್ಷರೂ ಶುಚಿವಂತರೂ ಚತುರರೂ ದಯಾವಂತರೂ ಆದರೆ, ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಗಳು ಆದರ್ಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಿಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಲಯಪಾಲಕರಿಗೆ ಸರ್ವರೀತಿಯ ಸಹಕಾರವನ್ನೂ ನೀಡಿದರೆ ನಿಲಯದ ಮೇಲ್ಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಘದ ಉದ್ದೇಶ, ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಗಳನ್ನೂ ಲೇಖಕರನ್ನೂ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನೂ ಸಮಾಜಸೇವಾತತ್ಪರರನ್ನೂ ಮೇಧಾವಿಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಾಗಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ವಿಕಾಸವನ್ನೆ ಸಂಘವು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭಾವಾವೇಶದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಲಯಪಾಲಕರು ಶಾಂತಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ

ಅವರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವಾವೇಶದ ಸ್ಫೋಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾಲೇಜು ಶುಲ್ಕದ ರಿಯಾಯಿತಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನ ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ತುಂಬ ಅತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ, ಕೇವಲ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗದರಿಸಿದರೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಮುಷ್ಕರಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಶುಲ್ಕರಿಯಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನಗಳ ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಪಾತ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯಾಯಗಳು ನಡೆದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೃಂದದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆಶಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಲ್ಕರಿಯಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಪತ್ರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಮಾಡಬೇಕಾದುದರಿಂದ, ಎಷ್ಟೇ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೂ ಲೋಪದೋಷಗಳಿರುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರ (Principal) ಈ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿಗಾಮಿಗಳಾಗದೆ, ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಅನ್ಯಾಯವಾದಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಅನ್ಯಾಯವಾದುದು ಖಚಿತವಾದರೆ, ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಲಿಖಿತ

ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ಷೇಮಪಾಲಕರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ನ್ಯಾಯ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ರೆಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಅವರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ನ್ಯಾಯ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ನೇರವಾಗಿ ಕುಲಪತಿ (Vice-Chancellor) ಗಳಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ನ್ಯಾಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಡದಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಕಾಲೇಜಿನ ಶಾಂತ ಜೀವನ ಕಲಕುತ್ತದೆ. ಕಾಲೇಜಿನ ಘನತೆ-ಗೌರವಗಳಿಗೆ ಆ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧ್ಯಾಪಕರೇ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆಗ ತಾನೆ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಬರುವ ಹೊಸಬರಿಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಿ ಬೋಧನ ವಿಧಾನ, ವಿದ್ಯಾತತ್ತ್ವ, ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಅರ್ಹತೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮನೋಧರ್ಮ—ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ತರುಣ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಲು ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿರುವ ಕಾಲೇಜುಗಳು ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ. ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಶಾಂತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಂತಿಪ್ರಿಯರೂ ಶೀಲವಂತರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರೂ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ಮುಖತೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಾಯಕರಾಗುವ ಹಂಬಲವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಶಕ್ತಿ ಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿದ್ದು ಸೇವಾವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಾಯಕನಾಗಲು ಹಾರೈಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಾದರೆ, ಅವರಿಂದ ಕಾಲೇಜಿನ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನ. ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ನಾಯಕರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಹಿತವಚನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದ ಆಶಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ, ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಿ, ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ, ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗಿರಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆ, ಸೇವಾತತ್ತ್ವ—ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ, ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೇ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈಗಾಗಲೆ ಕೆಲವು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ಷೇಮಾಧಿಕಾರಿ (Student welfare officers) ಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸು

ವುದು ಸುಲಭ. ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ವಸತಿ-ಸೌಕರ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು—ಇಂತಹ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಷ್ಕರ ನಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಮೂಕ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿರುವುದುಂಟು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೊಬ್ಬರೇ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ಷೇಮಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಶಾಂತಿ ನೆಲಸಲು ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲೇಜು ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಸತಿ-ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ಶ್ರೀಮಂತರೂ ಉದಾರವಾಗಿ ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ವಸತಿ ಗೃಹಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಸರ್ಕಾರ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳೇ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮಠಾಧೀಶ್ವರರೂ ಧರ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಶ್ರೀಮಂತರೂ ಈ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಪುರ ಪ್ರಮುಖರೊಡನೆಯೂ ಇತರ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಡನೆಯೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಘ, ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಸಹಾಯಾರ್ಥ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಕ್ತಿ

ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದರೆ, ಯಾವ ಕೆಲಸ ತಾನೆ ಅಸಾಧ್ಯ !

ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಆಶಯ. ಆದರೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿರುವಂತೆ ಪಾಠ-ಪ್ರವಚನಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಲು ಅಧ್ಯಾಪಕ ರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸು ವುದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯು ವುದಕ್ಕೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾಠಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಕಟವಾದರೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೂಡಿ ಚರ್ಚಿಸು ವುದು, ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು—ಇಂತಹ ರೀತಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶದಿಂದ ಬಂದ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಸ್ನಾತ ಕೋತ್ತರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವರಂತೆ ಆಚರಿಸಲು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಂಡು ಮುದಿವಂತರು

ತುಂಬ ನೊಂದುಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳ ಮೂಲಕ, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯಗಳ ಮೂಲಕ, ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹಿರಿಮೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವರ್ಗಕ್ಕಿರಬೇಕಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹಕ್ಕಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿದೆ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ, ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಸೇರಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹೃದಯಸಂವಾದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಸಹ ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸೌಹಾರ್ದ ಮೂಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಸುಸಂಘಟಿತರಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾದರೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

೩. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ

ಶೌಚಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು :

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ತುಂಬ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೈವೀ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಫುಲ್ಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದ್ದೊಡನೆ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ದುರ್ಗಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈಗ 'ಬ್ರಷ್' ಮತ್ತು 'ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್' ಉಪ ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು. ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಬ್ರಷ್ ಮೇಲೆ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ, ಅದರಿಂದ ಸಾಲುಗಳ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿ ನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ಮುಂಭಾಗ ದಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಳ ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿ ದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹುಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಹತ್ತಾರು ಸಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಹಾಲು, ಕಾಫಿ, ತಿಂಡಿ, ಹಣ್ಣು

ಗಳ

ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಬಳಿಕ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬ ಆವಶ್ಯಕ. "ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯಃ" (ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಬಲಹೀನನಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ) ಎಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ದೇಹ ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಸುಖವೂ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಶರೀರ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದೆ, ತೇಜೋಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವುದು, ಸೌದೆ ಒಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈಜುವುದು, ಓಡುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಅಂಗಸಾಧನೆಯೂ ಜೀವನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಆವಶ್ಯಕ.

ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯುವಕರು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಣ್ಣೀರು ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೈಯುಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೊಳೆಯೆಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

ಅಭ್ಯಂಜನ ಉತ್ತಮ. ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವು ದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಂಜನ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಅತಿ ಉಷ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ರೂಪರೇಖೆಗಳನ್ನು ಐದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ :

ಸ್ನಾನವಾದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗ ಬಹುದು. ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬಹುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಂತ್ರ ಪಠಣ ಮಾಡುವುದು, ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು, ಸದ್ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ, ಮನನ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಅನುಕೂಲ. ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು ಮಹಾಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಧ್ಯಾನಗಳ ಬಳಿಕ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಕಾಫಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಾಲನ್ನೆ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಶೌಚಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ನಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ - ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುವಾಗ ಸುಮಾರು ಏಳು ಗಂಟೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳರಿಂದ ಒಂಬತ್ತರವರೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂಬತ್ತೂವರೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ

ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಯನ :

ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರುವ ಮೊದಲು ಮುಂದೆ ಓದಬೇಕಾಗಿರುವ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗಲಿ ಆಗದಿರಲಿ, ಒಂದು ಸಾರಿ ಓದಬೇಕು. ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಅಂದಂದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಾಡುವ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಓದಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ಆ ಪಾಠಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಕಾಲಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಬೇಕು. ಕಾಲದ ಸದುಪಯೋಗ ವನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸತ್ಸಂಗ – ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಪ್ರೇರಕ.

ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅದನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾನೆ. ವರ್ಷವೆಲ್ಲ ಕಾಲ ಕಳೆದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿರುವಾಗ ಓದಲು ತೊಡಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತರಗತಿ ಆರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದಲೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಆಟ ಅಥವಾ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗ ಬಹುದು, ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಂಜೆ ಬೇಗ ಮನೆ ಸೇರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಬಳಿಕ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನವೂ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಆವಶ್ಯಕ. ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಓದಿದ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನು ಪ್ರಬಂಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋ ಜನ. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆವಶ್ಯಕ. ಅಕ್ಷರ ಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಶ್ರಮಿಸ ಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಶ್ನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಬರೆಯಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಮೊದಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।
ಯುಕ್ತ ಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥

ಗೀತೆ ೬. ೧೭

“ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತನಾಗಿರುವವನ, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ

ಯುಕ್ತನಾಗಿರುವವನ, ನಿದ್ದೆ ಎಚ್ಚರಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತನಾಗಿರುವವನ ಯೋಗವು ದುಃಖ ನಾಶಕವಾಗುತ್ತದೆ. "

ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲಿ ಯುಕ್ತರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ದಿನವೂ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿದರೆ, ಅಂದು ಓದಿದ ವಿಷಯ ಸುಪ್ತಚೇತನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಅದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಘ :

ಪ್ರತಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಘ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗ ಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಕ್ಷರೂ ಯೋಗ್ಯರೂ ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಯೋಗ್ಯರನ್ನೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸೋತ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಗೆದ್ದವರಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೋಲು ಗೆಲವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದಶೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಅರ್ಹತೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದೆ.

೧. ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ

೨. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಸ್ನೇಹಪರವಾಗಿರುವ ದೃಷ್ಟಿ.

೩. ಎಂತಹ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಾದರೂ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದ ಮನೋಭಾವ.

೪. ಕಾಲೇಜಿನ ಘನತೆ ಗೌರವಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರದ್ಧೆ.
೫. ತೆಗಳಿಕೆಗಾಗಲಿ ಹೊಗಳಿಕೆಗಾಗಲಿ ಬಲಿಯಾಗದ ಸಮದೃಷ್ಟಿ
೬. ದುರಭಿಮಾನವಿಲ್ಲದ ಮನಃ ಪ್ರಸಾದ.
೭. ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ದಕ್ಷತೆ.
೮. ನುಡಿದುದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ.
೯. ಧೈರ್ಯ, ವಿನಯ ಹಾಗೂ ಔಚಿತ್ಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ.
೧೦. ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿ ನಡೆವ ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿ.

ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗುವವರು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ತಮ್ಮನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ್ಯರೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಯತ್ನಿಸ ಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಚುನಾವಣಾ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅನಾ ವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹಣ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಣದ ಪೋಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಗುತ್ತ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದಂತೂ ವ್ಯರ್ಥಾಲಾಪ. ಕಾಲೇಜಿನ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಚಾರ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅಂಟಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದಾಗಲಿ ಸಲ್ಲದು. ಕಾಲೇಜಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಚುನಾವಣೆ ನಡೆಯುವ ದಿನ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

ದಶೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು; ಗೌರವಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಚುನಾವಣೆಗಳಾದ ಬಳಿಕ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಸಂಘದ ಆದಾಯವೆಷ್ಟು ? ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾವುವು ? — ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಚರ್ಚಾಕೂಟ, ಪ್ರತಿಭಾ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಕಾವ್ಯವಾಚನ, ಹಾಸ್ಯತರಂಗ, ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ, ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿ, ಸಮಾಜಸೇವೆ, ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ವಾದ್ಯ ಗೋಷ್ಠಿ, ನಾಟಕ, ಅಣಕು ವಿಧಾನ ಸಭೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು – ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸ್ಥೂಲ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಂಘದ ಹಣದ ವಿತರಣೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಿತವ್ಯಯ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು.

ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಕಾಲೇಜಿನ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅವರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕೂಟಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ, ಅದರ ಕರಡನ್ನು ತಿದ್ದುವಾಗ, ಅದರ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಾಗಿ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಿಂದಲೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ವಿವೇಕದಿಂದಲೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಲೂ ಔದಾರ್ಯದಿಂದಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಕರ್ತೃತ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿ

ಗಳು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಸಹೃದಯತೆ, ವಿಚಾರ, ಶಾಂತಿ – ಇವುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದರೆ, ಕಾಲೇಜು ಅಶಾಂತಿಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲೇಜಿನ ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶೀಲ :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಶೀಲ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಬೇಕು. ಭಗವಂತನ ಅಂಶ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸ್ಥಿತವಾದರೆ ಆತ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟರೆ, ತನ್ನನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಶೀಲ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಂತರಾವಲೋಕನ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವವನೆ ಜೀವನವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಸಮರ್ಥ. "ಜೀವನ ಅರ್ಥಶೂನ್ಯ, ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯವಿಲ್ಲ, ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಯಾರು ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಹತಚೇತಸರಾಗುವುದು ಅರ್ಥಶೂನ್ಯ. ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ, ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾದರೆ ಜಯವೂ ಸಂತೋಷವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಂದಂದೇ ಮುಗಿಸುವ ನಿಷ್ಠೆಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೀಲ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದೆ.

೧ ಜೀವನದ ಅರಿವು	೧೧ ಪರೋಪಕಾರ ಬುದ್ಧಿ
೨ ಸಹಾನುಭೂತಿ	೧೨ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ
೩ ಔಚಿತ್ಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ	೧೩ ಕಾರ್ಯ ತತ್ಪರತೆ
೪ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹನಾಗುವುದು	೧೪ ಕಾರ್ಯ ದಕ್ಷತೆ
೫ ಎಚ್ಚರ	೧೫ ಧೃತಿ
೬ ನಮ್ರತೆ	೧೬ ಕ್ಷಮಾಗುಣ
೭ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ	೧೭ ನಿರಹಂಕಾರ
೮ ರಚನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿ	೧೮ ಸಮತ್ವ ದೃಷ್ಟಿ
೯ ವಾಸ್ತವ ದೃಷ್ಟಿ	೧೯ ಶಾಂತಿ
೧೦ ಕಾರ್ಯ ಶ್ರದ್ಧೆ	೨೦ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾರದ ಅಭೀಪ್ಸೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರ್ ಎಂಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಗೌರವಗಳು ಲಭಿಸಿದರೂ ಬೀಗದೆ, ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು. ಒಂದು ದಿನವೂ ಅವರು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಲಿಲ್ಲ. ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್ ಎಂಬ ಮಹಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸಿದಾಗ, ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡದೆ, " ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಅತೀತವಾಗಿ ರಾರಾಜಿಸುವ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ, ಹಸುಳೆಯಂತೆ ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತ, ಕೆಲವು ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಕಲ್ಲು ಹರಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಸತ್ಯ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ

ನಾನು ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನಮ್ರರಾಗಿ ನುಡಿದರು. ಆ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಿರಿಮೆ ಸುಪ್ರಕಟ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದುಷ್ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸುಲಭ. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಫಲ ತಟಕ್ಕನೆ ಲಭಿಸದಿದ್ದರೂ ಸತತಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಜಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ಧಾರದ ಆಸಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಚಿರ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಜಯದ ಶಿಖರವನ್ನೇರಲು ಕಾರ್ಯ ತತ್ಪರತೆಯೂ ದೃಢನಿಶ್ಚಯವೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯೂ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳೂ ಆವಶ್ಯಕ. ಸದುದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳಿದ್ದರೆ, ವಯಸ್ಸು ಭೌತಿಕ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಆರ್ಥಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳು – ಇವು ಯಾವುವೂ ಆದರ್ಶ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರವು. “ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ವರ್ತಮಾನ ಅಂಧಕಾರಮಯ, ಭವಿಷ್ಯ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ, ಜೀವನ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು”– ಎಂದು ಕೊರಗಿದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯವಿದ್ದರೆ ವಿಜಯವೆಂಬುದು ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ನಮ್ಮದು. ಮಾನವ, ಗೌರಿ ಶಂಕರದ ತುತ್ತತುದಿಯನ್ನೇರಿ ಬಂದ! ಚಂದ್ರಲೋಕಕ್ಕೂ ಹೋಗಿ ಬಂದ! ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಯೋಜನೆ, ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ :

ದೈಹಿಕ, ಪ್ರಾಣಮಯಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ– ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸ

ಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಣವೆಂಬುದು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ನಡೆವ ಸಾಧನೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಆರಂಭವಾಗುವುದೆಂದು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ತಾಯಿಯ ಚಿಂತನ, ಅಭೀಪ್ಸೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿ–ಇವೆಲ್ಲ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ವಸತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸದರೆ ಸಾಲದು. ತಾಯಿ ತಂದೆಯುವರ ಶೀಲವೂ ಮುಖ್ಯ. ಅವರ ಸತ್ಯಸಂಧತೆ, ಧೈರ್ಯ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ದೃಷ್ಟಿ, ಸಹನೆ, ದಕ್ಷತೆ, ಸಂಯಮ ಮೊದಲಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಅಂಗಾಂಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಪಟುತ್ವಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದುವುದೊಂದೇ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡದಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿವೆ. ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಯೌವನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡನೆ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಜಾಗ್ರತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸತ್ಸಂಗ ಲಭಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ರಾಗುತ್ತಾರೆ, ದುಷ್ಟರ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ದುಷ್ಟ ಸಂಗವನ್ನು ಸರ್ವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಸ್ನೇಹ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು, ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಹಪಾಠಿಗಳಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನಾಗಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನಾಗಲಿ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಕುಂಟುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ, ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಚೈತನ್ಯ ಬಂದ ಬಳಿಕ ವಿವಾಹ ವಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ದೊರಕುವ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಶೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನ ವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ಲೀಲ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಚಲನ ಚಿತ್ರ ಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ, ದುಷ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದ, ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಿಸ್ತೇಜ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಾಗ, ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣ, ಸತ್ಸಂಗ, ಆಟ–ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲವಿದ್ದರೆ ; ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದಕವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ, ದಾ.ಕೃ. ಭಾರದ್ವಾಜ ವಿರಚಿತ ‹‹ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ” ಮೊದಲಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಯುವಕರೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯರಾಗಿ ಬದುಕಿ ಸುಖ ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ – ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಇಂದು ದೊರಕುವುದು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ. ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯೊಡನೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ವಿಷಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ, ಚಿಂತನ ನಿಯಂತ್ರಣ (Thonght control) ಬಹು

ಶ್ರುತತೆ, ಶೀಲ ನಿರ್ಮಾಣ ಇವುಗಳತ್ತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರು ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೆಂದು ಕಂಡರು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು "ಆತ್ಮನೋ ಮೋಕ್ಷಾರ್ಥಂ ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಚ" ಎಂದು ನುಡಿದರು. ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತ-ಇವೆರಡೂ ಜೀವನದ ಪರಮ ಆದರ್ಶಗಳು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. "ಗೀತೆಯ ಬೆಳಕು" ಎಂಬ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯ ದಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ರೂಪರೇಖೆಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದೆ.

೪. ಗೀತೆಯ ಬೆಳಕು

ವ್ಯಾಸ ವಿರಚಿತ ಮಹಾ ಭಾರತದ ಭೀಷ್ಮ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದ ಈ ಗೀತೆ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಗ್ರಂಥ. ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರವಾಗಿದೆ ಗೀತೆ. ಗೀತೆಯ ನಿರೂಪಣೆ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ. ಅದರ ವಿಚಾರ ಸರಣಿ, ಅತಿ ತಾರ್ಕಿಕ ಹಾಗೂ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪ್ರಪೂರ್ಣ ಜಟಿಲ ಪತುರ್ಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕದೆ, ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗು ವಂತಿದೆ. ಗೀತೆಯ ಮಹತ್ವ ಗೀತೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಸರ್ವೋಪನಿಷದೋ ಗಾವೋ ದೋಗ್ಧಾ ಗೋಪಾಲ ನಂದನಃ ।
ಪಾರ್ಥೋವತ್ಸಃ ಸುಧೀರ್ಭೋಕ್ತಾ ದುಗ್ಧಂ ಗೀತಾಮೃತಂ ಮಹತ್ ॥

"ಸಕಲ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳೆ ಹಸು. ಹಾಲು ಕರೆಯುವವನು ಗೋಪಾಲನಂದನನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ, ಅರ್ಜುನನೆ ಕರು. ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಗೀತಾಮೃತವೆ ಹಾಲು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಆಸ್ವಾದನ ಮಾಡುವವರು".

ಕಾವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಗೀತೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಅದರ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಸುಭಗತೆ ತುಂಬ ಆಕರ್ಷಣೀಯ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಏಳುನೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹದಿನೆಂಟು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಅರ್ಜುನ ವಿಷಾದಯೋಗ, ಸಾಂಖ್ಯಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಕರ್ಮ ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗ, ಕರ್ಮ ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗ, ಆತ್ಮ ಸಂಯಮಯೋಗ, ಗುಣತ್ರಯ ವಿಭಾಗಯೋಗ, ಪುರುಷೋತ್ತಮಯೋಗ, ದೈವಾಸುರ ಸಂಪದ್ವಿಭಾಗಯೋಗ, ಶ್ರದ್ಧಾತ್ರಯ ವಿಭಾಗಯೋಗ, ಮೋಕ್ಷ ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗ–ಇವೇ ಆ ಹದಿನೆಂಟು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು.

ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೇನು ಕೌರವರಿಗೂ ಪಾಂಡವರಿಗೂ ಯುದ್ಧ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಎರಡು ಕಡೆಯ ಸೈನ್ಯಗಳೂ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ವೀರಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಬಿಲ್ಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅರ್ಜುನ ರಥದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೆ ಸಾರಥಿಯಾಗಿ ಶ್ವೇತಾಶ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಥವನ್ನು ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶಂಖ ಮತ್ತು ಭೇರಿಯ ರವ ಆಕಾಶವನ್ನೆ ಭೇದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧೋತ್ಸುಖನಾದ ಅರ್ಜುನನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜುಗುಪ್ಸೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತಾಮಹರಾದ ಭೀಷ್ಮರನ್ನೂ ಗುರುಗಳಾದ ದ್ರೋಣರನ್ನೂ ಹಿರಿಯರನ್ನೂ ಮಾವಂದಿರು ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲಾದವರನ್ನೂ ಕಂಡು, ಯುದ್ಧದ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೆನೆದು ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕರಗುತ್ತದೆ; ಸ್ವಜನ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಮರುಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅವನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ; ಗಂಟಲು ಒಣಗಿ ದೇಹ ನಡುಗುತ್ತದೆ; ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗಾಂಡೀವ ಜಾರುತ್ತದೆ; ದೇಹವೆಲ್ಲ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಆವರಿಸಿದಂತೆ ಸುಡುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ; ಸ್ವಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಕೊಲೆಗಡುಕ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಸುತ್ತದೆ. ಆಗ, "ಹೇ ಮಧುಸೂದನ, ಇನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಆಸೆ ನನಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಜನರನ್ನು ಕೊಂದು, ನಾನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ, ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ? ಕೌರವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬಂದರೂ ಇವರನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಲ್ಲಲು ನಾನು ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಲಕ್ಷಯಕಾರಕವಾದ ಪಾಪದಲ್ಲಿ ನಾನು ಭಾಜನನಾಗಲಾರೆ!" ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಶೋಕ ಸಂವಿಗ್ನ ಮಾನಸನಾಗಿ, ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದೆಸೆದು, ಅರ್ಜುನನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟನು. ಗೀತೆಯ ಮೊದಲನೆ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನ ವಿಷಾದಯೋಗದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಂಬನಿ ತುಂಬಿ ವಿಷಣ್ಣನಾದ ಅರ್ಜುನನ ವಿಷಾದವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ನುಡಿದ ವಿವೇಕವೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆ. ಅರ್ಜುನನ ವಿಷಾದವನ್ನು ಕಂಡ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಈ ನುಡಿಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಿದನು.

ಕುತಸ್ತ್ವಾ ಕಶ್ಮಲಮಿದಂ ವಿಷಮೇ ಸಮುಪಸ್ಥಿತಮ್ ।

ಅನಾರ್ಯಜುಷ್ಟಮಸ್ವರ್ಗ್ಯಮಕೀರ್ತಿಕರಮರ್ಜುನ ॥

ಕ್ಲೈಬ್ಯಂ ಮಾ ಸ್ಮ ಗಮಃ ಪಾರ್ಥ ನೈತತ್ವಯ್ಯುಪಪದ್ಯತೇ ।
ಕ್ಷುದ್ರಂ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವೋತ್ತಿಷ್ಠ ಪರಂತಪ ॥

ಗೀತೆ. ೨. ೨-೩

"ನಿನಗೆಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು, ಈ ಕಶ್ಮಲ, ಓ ಅರ್ಜುನ? ಅನಾರ್ಯ ವಾದ ಸ್ವರ್ಗವಿದೂರವಾದ ಅಕೀರ್ತಿಕಾರಕವಾದ ಅಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? ಈ ನಪುಂಸಕತನವನ್ನು ಬಿಡು, ಪಾರ್ಥ; ನಿನಗೆ ಇದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ಕ್ಷುದ್ರ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೇಳು, ಶತ್ರುಸಂಹಾರಕ."

ಈ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಬಳಿಕ ಅರ್ಜುನನ ಭಾವಗಳು ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತವೆ. "ಮಹಾನುಭಾವರಾದ ಗುರುಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲು ವುದಕ್ಕಿಂತ, ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವುದೆ ಲೇಸು. ನನಗೀಗ ಯಾವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಸು? ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸು. ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗಿ ದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು." ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು.

ವಿಷಾದಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಯಿತು. ಅವನ ಮೋಹಾಂಧಕಾರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಬೋಧಿಸಲುಪಕ್ರಮಿಸಿದನು:

"ಅರ್ಜುನ, ನೀನು ಪ್ರಾಜ್ಞನಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಜ್ಞರು ಸತ್ತವರಿಗಾಗಿ, ಸಾಯುವವರಿಗಾಗಿ, ದುಃಖಿ ಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೌಮಾರ್ಯ, ಯೌವನ ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪು ಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮ ಅವಿನಾಶಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಸಾವಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆ, ಆತ್ಮ ಹೊಸ ದೇಹಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ

ಹುಟ್ಟಿದವನು ಸಾಯಲೆಬೇಕು, ಸತ್ತವನು ಹುಟ್ಟಲೆ ಬೇಕು. ಇದು ಅಪರಿಹಾರ್ಯ. ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನೂ ಲಾಭ ನಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಿ ಅಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನೂ ಸಮಾನವೆಂದು ತಿಳಿದು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುವುದೇ ಧರ್ಮ, ಕ್ಷತ್ರಿಯೋಚಿತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ನೀನು, ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಕ್ತನಾಗುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ." ಎಂದು ನುಡಿದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಕರ್ಮ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದನು.

ಕರ್ಮಣ್ಯೇವಾಧಿಕಾರಸ್ತೇ ಮಾ ಫಲೇಷು ಕದಾಚನ ।
ಮಾ ಕರ್ಮಫಲಹೇತುರ್ಭೂರ್ಮಾ ತೇ ಸಂಗೋಽಸ್ತ್ವಕರ್ಮಣಿ ॥

—ಗೀತೆ. ೨. ೪೭

" ಕರ್ಮದಲ್ಲಿಯೆ ನಿನಗೆ ಅಧಿಕಾರ, ಫಲದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ಕರ್ಮಫಲದಲ್ಲಿ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಬೇಡ, ಅಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಬೇಡ."

ಕರ್ಮ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ, ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದನು. ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನು ತನ್ನ ಮನೋಗತ ವಾದ ಆಶೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೆ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖಸುಖಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವನು ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ರಾಗ ಭಯಕ್ರೋಧಗಳಿಂದ ಅವನು ದೂರ ವಿರುತ್ತಾನೆ. ಶುಭವೆ ಬರಲಿ, ಅಶುಭವೆ ಬರಲಿ, ಅವನು ಸರ್ವದಾ ಸಮದರ್ಶಿ; ಅವನು ಕಾಮಿಯಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅವನ ವಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಗದಿಂದ ಕಾಮವೂ; ಕಾಮದಿಂದ

ಕ್ರೋಧವೂ; ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಸಂಮೋಹವೂ; ಸಂಮೋಹದಿಂದ ಸ್ಮೃತಿ ವಿಭ್ರಮೆಯೂ, ಸ್ಮೃತಿ ವಿಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿನಾಶವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಬುದ್ಧಿನಾಶದಿಂದ ಕಡೆಗೆ ಸರ್ವನಾಶ. ಆದರೆ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನು ಮಾತ್ರ ಮೋಹ ವಿದೂರನಾಗಿ ಶಾಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಬಳಿಕ, ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಕೇವಲ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಆಶೆಯಾಯಿತು. ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞನಾಗುವುದೆಂದರೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗುವುದೆಂದು ಅವನು ಭಾವಿಸಿದನು. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಹೇಳುವ ಬದಲು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಏಕೆ ಅವನನ್ನು ಭಯಂಕರವಾದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿಸುವನೆಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಅವನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. ಆಗ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಕರ್ಮ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ, ಭಕ್ತಿ–ಈ ಮೂರು ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲಾರರು. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಕರ್ಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವವನನ್ನು ಮಿಥ್ಯಾಚಾರಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೋಗಿನಿಂದ ಜೀವನದ ಪ್ರಗತಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕರ್ಮವನ್ನು ಭಗವತ್ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಸತ್ಕರ್ಮದಿಂದ ಲಭಿಸುವುದು ಮನಃಪ್ರಸಾದ. ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಲಭಿಸುವುದು ಪಾಪ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು.

"ಪರಸ್ಪರಂ ಭಾವಯಂತಃ ಶ್ರೇಯಃ ಪರಮವಾಪ್ಸ್ಯಥ ॥"

—ಗೀತೆ. ೩. ೧೧ (ಉ)

"ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿಸಿ ಪರಮ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ." ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗಲೆ ಪರಮ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ, ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲಸುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯದ ಬಾಹ್ಯರೂಪದ ಸಂಕೇತವೆ, ವರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಲ್ಪನೆ. ಸತ್ತ್ವರಜಸ್ತಮೋಗುಣಗಳೇ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಸ್ವಭಾವದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕರ್ಮ. ಗುಣಕರ್ಮಗಳಂತೆ ವರ್ಣ. ಗುಣಕರ್ಮಗಳಿಗನು ಗುಣವಾಗಿ ಹೊಮ್ಮಿದ ವರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೆ ವರ್ಣವೆಂಬ ಸಂಕುಚಿತ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವ ಕೋಟಿಯನ್ನು ಅವರವರ ಗುಣಕರ್ಮಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ, ಶೂದ್ರರೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಾಗಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮೇಲು ಕೀಳಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅವರವರ ಗುಣಕರ್ಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ವಿಭಾಗವಿದು.

"ಚಾತುರ್ವರ್ಣ್ಯಂ ಮಯಾ ಸೃಷ್ಟಂ ಗುಣಕರ್ಮವಿಭಾಗಶಃ।"

—ಗೀತೆ. ೪. ೧೩ (ಪೂ)

"ಗುಣಕರ್ಮಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳು ನನ್ನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದವು."

ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸಹನೆ, ಸರಳ ಸ್ವಭಾವ, ಜ್ಞಾನನಿಷ್ಠೆ, ಆಸ್ತಿಕ್ಯ - ಇವು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸ್ವಭಾವದ ಕರ್ಮಗಳು. ಶೌರ್ಯ, ತೇಜಸ್ಸು, ಧೈರ್ಯ, ದಕ್ಷತೆ, ಔದಾರ್ಯ, ನಾಯಕನಾಗುವ ಶಕ್ತಿ - ಇವು ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಸ್ವಭಾವದ ಕರ್ಮಗಳು. ವ್ಯವಸಾಯ, ಗೋರಕ್ಷಣೆ, ವ್ಯಾಪಾರ - ಇವು ವೈಶ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಕರ್ಮಗಳು. ಶೂದ್ರ ಸ್ವಭಾವದ ಕರ್ಮ ಸೇವೆ. ಇಂದಿನ ಕೃತಕವಾದ ಜಾತಿ ಈ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗನುಗುಣ ವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರಬೇಕು ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ. ಜ್ಞಾನದ ಅಭೀಪ್ಸೆ, ಶಕ್ತಿ, ವ್ಯವಹಾರ ಕೌಶಲ, ಸೇವಾಮನೋಭಾವ - ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿದಾಗ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯ ಗೋಚರ.

ಸರ್ವ ಕರ್ಮಗಳು ಕಡೆಗೆ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉರಿವ ಬೆಂಕಿ ಸೌದೆಯನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡುವಂತೆ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕರ್ಮಬಂಧನಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಸಂಶಯಗಳು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ವಿಹಿತ ಕರ್ಮ ಮಾಡುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕ.

ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಮನ್ವಯ ದೃಷ್ಟಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗಾಗಲಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರಿಗಾಗಲಿ, ಉಪವಾಸಿ ಗಾಗಲಿ, ನಿದ್ರಿಸದಿರುವವರಿಗಾಗಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆ ಎಚ್ಚರಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತನಾಗಿರುವವನೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖಿ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದರೆ, ಯಾವ ದುಃಖ ಬಂದರೂ ಮನುಷ್ಯ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹು

ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು. ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರಕವಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಾದವನಿಗೆ ದುರ್ಗತಿ ಎಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಸಾಧಕನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಆ ಅಭೀಪ್ಸೆ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೋಕ ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ದೈವೀ ಮಾಯೆ. ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಈ ಮಾಯೆಯನ್ನು ಆರ್ತ, ಜಿಜ್ಞಾಸು, ಅರ್ಥಾರ್ಥಿ, ಜ್ಞಾನಿಗಳೆಂಬ ಸುಕೃತಿಗಳು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷರವೆಂದರೆ ನಾಶವಾಗುವುದು, ಅಕ್ಷರವೆಂದರೆ ನಾಶವಿಲ್ಲದುದು. ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕು, ಪ್ರೇಮ ಬೇಕು. ಅನನ್ಯ ಪ್ರೇಮವನ್ನೆ ಭಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಭಕ್ತನಿಗೆ ಭಗವಂತನು ಸರ್ವಶಕ್ತ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ, ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ. ಅವನಿಗೆ ಸರ್ವವನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಿಸಿದಾಗ, ಅವನೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸೂತ್ರಧಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಈ ಸಮರ್ಪಣ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಭಗವಂತನಿಂದಲೆ ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆ ಅವನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ, ಅವನ ದಿವ್ಯ ವಿಭೂತಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಿವ್ಯವಿಭೂತಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಬಳಿಕ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಭಗವಂತನ ವಿಶ್ವರೂಪವನ್ನು ನೋಡುವ

ಅಭೀಪ್ಸೆ ಪ್ರಬಲವಾಯಿತು, ಆದರೆ ಲೌಕಿಕ ಚಕ್ಷುಗಳಿಂದ ಆ ವಿಶ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುಗಳಿಂದ ಆ ವಿಶ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡನು. ಆದಿ ದೇವನೂ ಪುರಾಣಪುರುಷನೂ ವಿಶ್ವದ ಪರಮ ಆಧಾರನೂ ಆದ ಅವನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನೋಡುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಅವನ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ಅವನು ನೋಡಿದನು.

ಕರ್ಮ ಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಷಯಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯ ಬಳಿಕ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನೂ ಭಕ್ತನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ವಿವರಿಸಿದನು:

ಅದ್ವೇಷ್ಟಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಮೈತ್ರಃ ಕರುಣ ಏವ ಚ ।
ನಿರ್ಮಮೋ ನಿರಹಂಕಾರಃ ಸಮದುಃಖಸುಖಃ ಕ್ಷಮೀ ॥

ಸಂತುಷ್ಟಃ ಸತತಂ ಯೋಗೀ ಯತಾತ್ಮಾ ದೃಢನಿಶ್ಚಯಃ ।
ಮಯ್ಯರ್ಪಿತಮನೋಬುದ್ಧಿರ್ಯೋ ಮದ್ಭಕ್ತಃ ಸ ಮೇ ಪ್ರಿಯಃ ।

ಯಸ್ಮಾನ್ನೋದ್ವಿಜತೇ ಲೋಕೋ ಲೋಕಾನ್ನೋದ್ವಿಜತೇ ಚ ಯಃ ।
ಹರ್ಷಾಮರ್ಷಭಯೋದ್ವೇಗೈರ್ಮುಕ್ತೋ ಯಃ ಸ ಚ ಮೇ ಪ್ರಿಯಃ ।

ಅನಪೇಕ್ಷಃ ಶುಚಿರ್ದಕ್ಷ ಉದಾಸೀನೋ ಗತವ್ಯಥಃ ।
ಸರ್ವಾರಂಭ ಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಯೋ ಮದ್ಭಕ್ತಃ ಸ ಮೇ ಪ್ರಿಯಃ ॥

ಯೋ ನ ಹೃಷ್ಯತಿ ನ ದ್ವೇಷ್ಟಿ ನ ಶೋಚತಿ ನ ಕಾಂಕ್ಷತಿ ।
ಶುಭಾಶುಭ ಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಭಕ್ತಿಮಾನ್ ಯಃ ಸ ಮೇ ಪ್ರಿಯಃ ॥

ಸಮಃ ಶತ್ರೌ ಚ ಮಿತ್ರೇ ಚ ತಥಾ ಮಾನಾಪಮಾನಯೋಃ ।
ಶೀತೋಷ್ಣ ಸುಖದುಃಖೇಷು ಸಮಃ ಸಂಗವಿವರ್ಜಿತಃ ॥

ತುಲ್ಯನಿಂದಾಸ್ತುತಿರ್ಮೌನೀ ಸಂತುಷ್ಟೋ ಯೇನ ಕೇನಚಿತ್ ।
ಅನಿಕೇತಃ ಸ್ಥಿರಮತಿರ್ಭಕ್ತಿಮಾನ್ ಮೇ ಪ್ರಿಯೋ ನರಃ ॥

ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವನ್ನು ತೊರೆದ, ಸ್ನೇಹಪರನಾದ, ಕರುಣೆಯೂ ನಿರ್ಮಲನೂ ನಿರಹಂಕಾರಿಯೂ ಆದ, ದುಃಖಸುಖಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕಾಣುವ, ಕ್ಷಮಾಗುಣವುಳ್ಳ, ಸತತ ಸಂತುಷ್ಟನಾದ, ಯೋಗಿಯಾದ, ಆತ್ಮಸಂತನಾದ, ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯನೂ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನನಗರ್ಪಿಸಿದ ಭಕ್ತನೇ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯನು. ಯಾರಿಂದ ಲೋಕ ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳ್ಳದೊ, ಲೋಕ ಯಾರನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳಿಸದೊ, ಹರ್ಷ ಭಯ ಅಸೂಯೆ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದವನು ನನಗೆ ಪ್ರಿಯನು. ಅನಪೇಕ್ಷನೂ ಶುಚಿವಂತನೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದವನೂ ಚಿಂತಿಸದವನೂ ಸರ್ವಾರಂಭ ಪರಿತ್ಯಾಗಿಯೂ ಆದ ನನ್ನ ಭಕ್ತನೆ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯನು. ಯಾರು ಹರ್ಷಿಸನೊ ದ್ವೇಷಿಸನೊ ಶೋಕಿಸನೊ ಅಪೇಕ್ಷಿಸನೊ ಯಾರು ಶುಭಾಶುಭ ಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಭಕ್ತನೊ ಅವನೆ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯನು. ಶತ್ರು ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಅಂತೆಯೆ ಮಾನಾಪಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ, ಶೀತೋಷ್ಣ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕಾಣುವ, ಸಂಗವರ್ಜಿತನಾದ ನಿಂದೆ ಸ್ತುತಿಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ನೋಡುವ, ದೊರೆತುದರಲ್ಲಿ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುವ, ಮನೆಮಠಗಳಲ್ಲಿ ದುರಾಸೆಯಿಲ್ಲದ, ಸ್ಥಿರಮತಿಯೂ ಭಕ್ತನೂ ಆದ ಮಾನವನು ನನಗೆ ಪ್ರಿಯನು.

ಭಕ್ತನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೃದಯಂಗಮವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದನು. ಭಕ್ತನಿಗೂ

ಭಗವಂತನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದೆಂಬುದು ಆ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ಪಷ್ಟ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅಧೀನವಾಗಿವೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ್ವವು ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ಅನಾಮಯ. ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ತೃಷ್ಣೆಯೂ ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವೂ ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ್ವದಿಂದ ಜ್ಞಾನ, ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಲೋಭ, ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಮಾದ ದೋಷಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಯಾರೂ ಕಾಣರು. ಸಂಸಾರವನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾನೆ ಭಗವಂತ. ಅಶ್ವತ್ಥದ ಚಿಗುರು ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅದರ ಬೇರುಗಳು ಮೇಲಿವೆ. ಭಗವಂತನ ಸನಾತನ ಅಂಶವೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜೀವರೂಪಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದು ವೃಕ್ಷದ ಮೂಲವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಸನಾತನದ ಅಂಶ ಶರೀರಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಡನೆ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈಶ್ವರನು ಸರ್ವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಜಡ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಪುರುಷೋತ್ತಮ. ಅವನೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಅವನ ಅಂಶವೆ ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಕಲ ಚರಾಚರ ಸೃಷ್ಟಿ.

ಮಾನವರನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯವರನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವರು ದೈವೀ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದಲೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಆಸುರೀ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದವರು. ದೈವೀ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವರ ಲಕ್ಷಣ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ:

ಅಭಯಂ ಸತ್ತ್ವಸಂಶುದ್ಧಿರ್ಜ್ಞಾನಯೋಗ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಿಃ ।
ದಾನಂ ದಮಶ್ಚ ಯಜ್ಞಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಸ್ತಪ ಆರ್ಜವಮ್ ॥
ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಕ್ರೋಧಸ್ತ್ಯಾಗಃ ಶಾಂತಿರಪೈಶುನಮ್ ।
ದಯಾ ಭೂತೇಷ್ವಲೋಲುಪ್ತ್ವಂ ಮಾರ್ದವಂ ಹ್ರೀರಚಾಪಲಮ್ ।
ತೇಜಃ ಕ್ಷಮಾ ಧೃತಿಃ ಶೌಚಮದ್ರೋಹೋ ನಾತಿಮಾನಿತಾ ।
ಭವಂತಿ ಸಂಪದಂ ದೈವೀಮಭಿಜಾತಸ್ಯ ಭಾರತ ॥

—ಗೀತೆ ೧೬. ೧—೩

ಅಭಯ, ಸತ್ತ್ವಸಂಶುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಮತಿ, ದಾನ, ದಮ, ಯಜ್ಞ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ತಪಸ್ಸು, ನಿರ್ಮಲ ಹೃದಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಅಕ್ರೋಧ, ತ್ಯಾಗ, ಶಾಂತಿ, ಚಾಡಿ ಹೇಳದಿರುವುದು, ಪ್ರಾಣಿದಯೆ, ಆಶಾವಿದೂರತೆ, ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ, ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಚಾಂಚಲ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ತೇಜಸ್ಸು, ಕ್ಷಮಾಗುಣ, ಧೃತಿ, ಶೌಚ, ಅದ್ರೋಹ, ನಿರಹಂಕಾರ—ಇವೆಲ್ಲ ದೈವೀಸಂಪದದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಆಸುರೀ ಸಂಪತ್ತನ್ನುಳ್ಳವರು ದಂಭ ದರ್ಪ ಕ್ರೋಧ ಅಭಿಮಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಕಾಮೋಪಭೋಗವೆ ಜೀವನದ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆ ಮೋಹ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ದಿಕ್ಕುಗೆಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಲೋಭಗಳು ಮಾನವನ ಭಯಂಕರ ಶತ್ರುಗಳು. ಅವುಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಭಯಂಕರವಾದ ದುರ್ಗತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನೂ ಪ್ರಾಜ್ಞರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ಸರಳತೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ—ಇವು

ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ತಪಸ್ಸು. ಪ್ರಿಯವೂ ಸತ್ಯವೂ ಆದ ಮಾತನಾಡುವುದು ವಾಙ್ಮಯ ತಪಸ್ಸು. ಮನಃ ಪ್ರಸಾದ, ಸೌಮ್ಯತ್ವ, ಭಾವ ಸಂಶುದ್ಧಿ ಇವು ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸು. ಈ ಸಾಧನೆಗಳೊಡನೆ ಸದಾ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಏಕೀಭಾವದಿಂದಿರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಭಯಂಕರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗುವುದೇ ಪರಮ ಸಿದ್ಧಿ.

ಸರ್ವಧರ್ಮಾನ್ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜ।
ಅಹಂ ತ್ವಾ ಸರ್ವಪಾಪೇಭ್ಯೋ ಮೋಕ್ಷಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಮಾ ಶುಚಃ॥
—ಗೀತೆ ೧೮. ೬೬.

"ಸರ್ವ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ನನ್ನೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗು; ಸರ್ವಪಾಪಗಳಿಂದಲೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ; ಹೆದರಬೇಡ."

ಎಲ್ಲ ಮತೀಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಆತ್ಮವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ. ಕಡೆಗೆ ಆ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಚ್ಚಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನಂತ ತೃಪ್ತಿ, ಅನಂತ ಶಾಂತಿ.

ಜೀವನದ ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಗೀತಾವಾಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಾನವ ದುರ್ಬಲನಲ್ಲ, ಹೇಡಿಯಲ್ಲ, ಅವನು ಸನಾತನದ ಅಂಶ ನೆಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ, ಅಪಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕುಗೆಡದೆ ಅವುಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಅರಿತು, ಕಡೆಗೆ

ಅಂತರಾತ್ಮದ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೆ ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕೆಂಬ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಗೀತೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡು ತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋಗುವ ಪಲಾಯನ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಗೀತೆ ಎಂದೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂಥ ಭಯಂಕರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಭಗವಂತನನ್ನು ನೆಚ್ಚಿ ಎದುರಿಸಿ, ಜಯಶೀಲರಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಗೀತೆಯ ಪರಮ ಉಪದೇಶ. ಬಡ ವರಿಗೆ ಬಡತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನೂ, ವೀರರಿಗೆ ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುವ ಕೆಚ್ಚನ್ನೂ ಗೀತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಲೋಭಗಳೆಂಬ ಜ್ವರದಿಂದ ಪೀಡಿತ ರಾದವರು ಅದರಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಹೋರಾಡಬೇಕು.

ಅರ್ಜುನನು ಯಾವುದೋ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ವಿರಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಯುದ್ಧ ಬೇಡವೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ವಿಷಾದದಿಂದ ಪರಿತಪಿ ಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ವೀರ ಗೀತೆಯನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿ, ಅವನ ಅಜ್ಞಾನ ವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿಸಿದವನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ. ಗೀತೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮರಸ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗೇಶ್ವರ ನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೂ ಧನುರ್ಧಾರಿಯಾದ ಅರ್ಜುನನೂ ನೆಲಸಿ ದಲ್ಲಿಯೆ ಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳು ವೈದೋರುತ್ತವೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರತೀಕ. ಅರ್ಜುನ ಕರ್ಮ ಭಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರತೀಕ. ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಚಂಡ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಇದು ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವ

ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಜಗತ್ತಿಗೇ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ತತ್ತ್ವವಿದು. ಗೀತೆಯನ್ನು ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಂಡವರು ಜೀವನದ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾದರೂ ಪರಿಹರಿಸುವ ಧೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ, ಧೀರರಾಗುತ್ತಾರೆ, ವಿವೇಕಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯತ್ರ ಯೋಗೇಶ್ವರಃ ಕೃಷ್ಣೋ ಯತ್ರ ಪಾರ್ಥೋ ಧನುರ್ಧರಃ ।
ತತ್ರ ಶ್ರೀರ್ವಿಜಯೋ ಭೂತಿರ್ಧ್ರುವಾ ನೀತಿರ್ಮತಿರ್ಮಮ ॥

–ಗೀತೆ ೧೮. ೭೮.

"ಎಲ್ಲಿ ಯೋಗೇಶ್ವರನಾದ ಕೃಷ್ಣನಿರುವನೊ, ಎಲ್ಲಿ ಧನುರ್ಧಾರಿ ಪಾರ್ಥನಿರುವನೊ, ಅಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ವಿಜಯ, ಶಾಶ್ವತ ಐಶ್ವರ್ಯ, ನೀತಿ ನೆಲಸುತ್ತವೆ–ಇದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ."

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಆದೇಶವಾಣಿ, ಸಕಲ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಿಸಲಿ.

೫. ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಅಪೂರ್ವ ಕಾಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಪದ್ಧತಿ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಆರೋಗ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಸನಗಳು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಯೋಗಾಸನಗಳೆಂದೇ ಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿಮೂತ್ರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮನೋವಿಕಲ್ಪ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರಮಾಡಬಹುದು.

ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ದಿನವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿದ ಹನ್ನೆರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನಗಳ ವಿಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಗುರುಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕದ ವಿವರಣೆಯಿಂದಲೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

೧. ಪದ್ಮಾಸನ	೭. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
೨. ಭುಜಂಗಾಸನ	೮. ಶೀರ್ಷಾಸನ
೩. ಶಲಭಾಸನ	೯. ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ
೪. ಧನುರಾಸನ	೧೦. ಉಡ್ಯಾನ
೫. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	೧೧. ನೌಲಿ
೬. ಹಲಾಸಲ	೧೨. ಶವಾಸನ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾದಿ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವರು ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು

ಕೊಂಡು ಶುಚಿಯಾದ ಜಮುಖಾನವನ್ನು ಹಾಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೧. ಪದ್ಮಾಸನ :

ಜಮುಖಾನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ, ನೀಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

೨. ಭುಜಂಗಾಸನ :

ಜಮುಖಾನದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಗಲ ಕೆಳಗೆ ಅಂಗೈಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗ ಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ನಾಗರ ಹಾವಿನ ನಿಲುವಿನಂತಿರುವುದರಿಂದ ಭುಜಂಗಾಸನವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಶಲಭಾಸನ

ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮೊಗವಡಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಕಾಲು ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮೊನೆಯಾಗುವಂತೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ, ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಹೃದಯ ರೋಗವಿರುವವರು ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಆಸನದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಿಡತೆ ಹುಳುವಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಶಲಭಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಸೊಂಟದ ನರಗಳಿಗೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೪. ಧನುರಾಸನ

ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮೊಗವಡಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ ಒರಗಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಹೆದೆಯೇರಿದ ಧನುಸ್ಸಿನಂತೆ ಕಾಣು ವುದರಿಂದ ಧನುರಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಮುಖ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸದೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಿಡುತ್ತ, ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಉಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆಯುತ್ತ ಪುನಃ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ಸಾರಿ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ ಉಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂರನೆಯ ಸಾರಿ, ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಉಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಮಾಡಿ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಬಾರಿ, ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಉಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಡನೆ ತಲೆ

ಯನ್ನು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಲವು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಜಠರ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬. ಹಲಾಸನ

ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮುಖ ಮೇಲ್ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ನೀಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಬಗ್ಗಿಸದಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ತಲೆಯ ಬಳಿ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ದೂರ ಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಆಸನದ ಆಕಾರ ನೇಗಿಲಿನಂತಿರುವುದರಿಂದ, ಹಲಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೭. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಮುಖ ಮೇಲ್ಮಾಡಿ ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲುಗಡೆ

ಮಡಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು; ಮೊಣಕ್ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಬೇಕು. ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಅಮುಕ ಬೇಕು. ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಕಂಠದ ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಠದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಗೋಡೆಯ ಬಳಿ ಹಾಸಬೇಕು. ಅದರ ಬಳಿ ಜಮಖಾನವನ್ನು ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರಿಸಿ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಲೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ತಲೆಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ, ನಡುವನ್ನೂ ಕಾಲನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ತಲೆ, ಕತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಡುವನ್ನೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಗಳ ಕಾಲ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡಿ, ಬಳಿಕ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರ

ಬೇಕು. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಲೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡು ವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಿ, ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಚ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಲಾಲಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಿಗೆ, ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ, ಲೇಖಕರಿಗೆ, ರಾಜಕಾರಣಿ ಗಳಿಗೆ-ಈ ಆಸನ ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾದುದು.

೯ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೋಳುಗಳೆರಡನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ, ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ನೀಡಬೇಕು. ನೀಡಿದ ತೋಳನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಎಡ ಉಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಕತ್ತನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಎರಡು ಭುಜಗಳೂ ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಒಂದೇ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬಳಿಕ ಬಲಗಡೆಯೂ ಬಾಗಿ ಉಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ಬಾಗು ವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦. ಉಡ್ಯಾನ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಾಲು ಅಡಿ ದೂರವಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಮುಕಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹದಿನಾರು ವರ್ಷವಾದ ಬಳಿಕ ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು; ಕರುಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೧೧. ನೌಲಿ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತು, ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಹಸ್ತಗಳೆರಡನ್ನೂ ತೊಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಡಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಡ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೂಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಉದರ ರೋಗಗಳೂ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ; ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಡ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನೌಲಿಗಳಿಂದ ಆ ಸ್ಖಲನ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಶವಾಸನ

ಮೇಲಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ, ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲ್ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ದೇಹದ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಸಡಿಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಚಲನೆಯಾಗಲಿ ಭಾರವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉದ್ವೇಗವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಯತ್ನಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಸ್ತರಂಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶವವೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ನವಶಕ್ತಿ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ದೇಹದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಅದಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆವಶ್ಯಕ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಿಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು ಮುಖಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು. ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡಗೈಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರೆಳೆದು ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡ ಮೂಗಿನ

ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಯಿತು. ಇದೇ ರೀತಿ ದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು; ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೂ ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯದೊಡನೆ, ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೊರಕುವ ಮಹತ್ತರ ಫಲಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ರಚಿಸಿದ "ರಾಜಯೋಗ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪೂನಾದ ಬಳಿ ಇರುವ ಲೋನಾವಳದಲ್ಲಿರುವ ಕುವಲಯಾನಂದ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬಹುದು.

೬. ಅಮೃತವಾಣಿ

ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡ. ಆಚಾರ್ಯನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಧನವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸು.

ಸಂತತಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛಿನ್ನಗೊಳಿಸಬೇಡ. ಸತ್ಯದಿಂದ ಕದಲಬೇಡ. ಧರ್ಮದಿಂದ ಕದಲಬೇಡ. ಕುಶಲದಿಂದ ಕದಲಬೇಡ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಪ್ರವಚನಗಳಿಂದ ಕದಲಬೇಡ. ದೇವಪಿತೃಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಕದಲ ಬೇಡ. ತಾಯಿಯನ್ನು ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿ. ತಂದೆಯನ್ನು ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿ. ಅತಿಥಿಯನ್ನು ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿ. ಅನಿಂದಿತ ವಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡು, ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸು. ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸು ; ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸು. ಗುರುಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನಿ ಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸು.

—ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ತು

*   *

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೆ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಲು ಆಶಿಸುವುದು ಉಚಿತ. ನಿನಗೆ ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ.

—ಈಶೋಪನಿಷತ್ತು

*   *

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಸಿಗೆ ಬೇಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ದನ, ಕುರಿ ಹಾಗೂ ತುಂಟ ಹುಡುಗರ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಸಿ ದೊಡ್ಡ ಮರವಾದ ಬಳಿಕ. ದನದ ಮಂದೆಯಾಗಲಿ ಕುರಿಯ ಮಂದೆಯಾಗಲಿ ಅದರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆ ಮತ್ತು ದುಷ್ಟ ಸಂಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆ

ಯಿಂದಾಗಲಿ ದುಷ್ಟರಿಂದಾಗಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಸಂಗದಿಂದ ದುರ್ಜನರು ಸಜ್ಜನರಾಗುತ್ತಾರೆ.

—ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ

* *

ಪರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಪರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ವೇನು? ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವವನೇ ಕಡೆಗೆ ಪಾಪಿ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಲೌಕಿಕ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ದುಃಖ, ಭಗವಂತನ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅನಂತ ಆನಂದ.

—ಶ್ರೀ ಶಾರದಾದೇವಿ

* *

ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಧೀರರೆ, ನೀವೆಲ್ಲ ಮಹಾಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಜನ್ಮವೆತ್ತಿರುವಿರೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿ. ನಾಯಿ ಮರಿಗಳ ಕೂಗಾಟ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಕಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡದಿರಲಿ. ಕಾರ್ಮುಗಿಲಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಸಿಡಿಲು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಂಜಿಸದಿರಲಿ. ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿ.

* *

ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವನ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ ಮರಣ. ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆನಂದ, ಅನಂತ ಜೀವನ, ಅಮೃತತ್ವ ಲಾಭ. ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ವ್ಯರ್ಥ ದುಡಿಮೆ, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಮರಣ. ಆದರ್ಶವೂ

ಶಕ್ತಿದಾಯಕವೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವೂ ಆದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಚಿಂತನೆಗಳು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿ.

* *

ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿ! ಧೀರರಾಗಿ, ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವವರು ನೀವೇ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ.

* *

ವಿಕಾಸವೇ ಜೀವನ. ಸಂಕೋಚವೇ ಮರಣ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪ್ರೀತಿಯೂ ವಿಕಾಸ. ಸ್ವಾರ್ಥವೇ ಸಂಕೋಚ. ಜೀವನದ ಏಕಮಾತ್ರ ನಿಯಮ ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಇದೊಂದೇ ಜೀವನದ ನಿಯಮ.

* *

ಸತ್ಯ ಸಂಧತೆ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ—ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ನೆಲಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಾಗಲಿ ಹೊರಗಡೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಈ ಶೀಲಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಗತ್ತನ್ನೆ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ.

—ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ನಾನು ಸತ್ಯಕ್ಕಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಭಕ್ತನಲ್ಲ. ಸತ್ಯಕ್ಕಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಶಿಸ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

*   *

ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯದ ನಡುವೆ ಸಂತೋಷಭರಿತವಾಗಿರುವ ಜೀವನ ನನ್ನದು. ನಾಳೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ನಾನು ನೀಗಿಕೊಂಡಿರುವೆನಾದುದರಿಂದ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಗುರವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

*   *

ನಾನು ಅದಮ್ಯ ಆಶಾವಾದಿ; ಏಕೆಂದರೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿಯೆ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯುಂಟು .... ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮಾನವತೆಯ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಾಗಲಿ, ನನಗೆ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

*   *

ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ಅದು ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಅಹಿಂಸೆ. ಪ್ರೇಮದ ಈ ಉದಾತ್ತ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಆಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ದ್ವೇಷಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಠಿಣ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟತಮವಾದುದನ್ನು ಕೂಡ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

*   *

ನಾಗರಿಕತೆ ಎಂದರೆ, ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಾನೇ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ

ಸುಖವನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸೇವಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* *

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಗಮನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆಯ ನಿರ್ಣಯವಾಗುವುದು ಅಂಥ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಲೇ.

* *

ದೇವರು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಆತನು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆ. ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇವರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ದೇವರು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅವನು ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನ ಅವತಾರವೆನ್ನಬಹುದು.

* *

ಸತ್ಯ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ; ಪ್ರೀತಿ ಕೋಪವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ; ತಪಸ್ಸು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಂತ ಶಾಸನ ಸಾಧು ಸಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ನಿಯಮ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವರು ಅನುಸರಿಸಬಲ್ಲರು,

ನಿಜ. ಆದರೆ, ಇಂಥವರೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ತಿರುಳು. ಇವರೇ ಶಾಂತಿ ಸ್ಥಾಪಕರು.

*   *

ವಿಕಾಸವೆಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಶೀಲ. ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬದುಕುವುದೇ ವಿಕಾಸ. ಒಳಿತೆಂಬುದು ದೇವರ ಕೈಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬರುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ತಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಎಡವಿ, ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಅದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ವಿಕಾಸಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಸೂತ್ರ.

*   *

ತಪ್ಪುಮಾಡದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ದೇವಮಾನವರೂ ನಿರ್ದೋಷಿಗಳಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಸತತವಾಗಿ ಹೋರಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ದೇವಮಾನವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನೆಂದಿಗೂ ಬಚ್ಚಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

*   *

ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಜನಾಂಗದ ಹಣೆಯ ಬರಹ ಸರ್ವನಾಶ. ಆ ಚಟದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯಗಳೇ ನಾಶವಾದುದಕ್ಕೆ ಚರಿತ್ರೆಯೇ ಆಧಾರ.

*   *

ಪುರುಷನಾಗಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ಮೋಹವಿದೂರರಾಗಿ ಬಂಧವಿಮೋಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಥವರು ದೇವರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ, ದೇವಸಮಾನ ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

* *

ನಿರ್ಭೀತಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನ. ಹೇಡಿಗಳೆಂದಿಗೂ ನೀತಿವಂತರಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

—ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀ

* *

ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವಾಗ ಅದು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಥಮತಃ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚೇತನವನ್ನು (Consciousness) ಲುಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಚೇತನವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯ; ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲ ಮನಸ್ಸು ಆವಶ್ಯಕ.

* *

ಭಾಗವತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಆ ಶಕ್ತಿ ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಲೂ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿವೆ :—

(೧) ಅಚಂಚಲತೆ, ಸಮತೆ–ಏನಾದರಾಗಲಿ, ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳ ಬಾರದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗಿಡಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳ ಲೀಲೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು.

(೨) ನಿಶ್ಚಲ ಶ್ರದ್ಧೆ—ಆಗುವುದೆಲ್ಲ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಎಂಬ ಶ್ರದ್ಧೆ

ಇರಲಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಿಮಿತ್ತ ಮಾತ್ರನಾದ ಯಂತ್ರನಾದರೆ, ದೈವೀ ಜ್ಯೋತಿಯೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(೩) ಗ್ರಹಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ—ದೈವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು, ಅದರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆ ಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆ ಶಕ್ತಿಯೇ ಸಾಧಕನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅದರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಅದು ವ್ಯವಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಾದ ಸರ್ವತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಭಾಗವತ ಶಕ್ತಿಯೇ ವ್ಯವಹರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಫಲ ಸುನಿಶ್ಚಿತ.

* *

ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನಂತಾಗಲಿ, ಮಾನವ ರಚಿತ ಆಕೃತಿಗಳಂತಾಗಲಿ, ಭಗವಂತನ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ನಿಯತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅವನು ಹೀಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು, ಅಥವಾ ಹೀಗೆ ನಡೆಯಬಾರದು—ಎಂದು ನಿಯಾಮಕ ಮಾಡುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮಗಿಂತಲೂ ಭಗವಂತನಿಗೇ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ, ನಿಜ ವಿಚಾರ (true reason) ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣಗಳನ್ನು–ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ.

* *

ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಹಸವಿಲ್ಲದವರು, ಸಾಧನದ ಕಠಿಣತರ

ಆಂತರಿಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಪಾಠವೆಂದರೆ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ದೃಢ ಸಾಹಸದಿಂದ, ಭಾಗವತ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು.

* *

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಾಮ ಪ್ರವೇಗದ ಆಕ್ರಮಣ ವನ್ನು ಸಾಧಕನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಮ ಪ್ರವೇಗವನ್ನು ಜಯಿಸದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಚೇತನ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ಆನಂದ ನೆಲಸುವುದಿಲ್ಲ.

* *

ಸಂಪತ್ತು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಧನಿಕನಾಗುವುದೆಂದರೆ ಅವರ ಸದ್ವಿನಿಯಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಸಧಾರಿಯಾಗುವುದು. ಸಂಪತ್ತು ಸಾತ್ತ್ವಿಕರ ವಶವಾಗಬೇಕು; ಆಸುರೀಶಕ್ತಿಗಳ ಕೈವಶವಾಗಬಾರದು.

—ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು

* *

ಉದ್ಯೋಗಶೀಲನಾದ ಪುರುಷನನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತಾನಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೈಯಲ್ಲಾಗದವರು ದೈವವು ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇವರನ್ನು ನಂಬಿ, ಪುರುಷ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಯೂ ಫಲಿಸದಿದ್ದರೆ ದೋಷವಿಲ್ಲ.

—ಚಾಣಕ್ಯನೀತಿ

* *

ವಿಪತ್ತುಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಮೊದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಬಾವಿ ತೋಡುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

—ಹಿತೋಪದೇಶ

ಬಡವನಾದರೂ ಆತ್ಮ ಸಂಯಮ, ಶಾಂತಿ, ಸಮಚಿತ್ತ, ಸದಾ ಸಂತುಷ್ಟ ಮನಸ್ಸು–ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಸಮಸ್ತ ದಿಕ್ಕುಗಳೂ ಸುಖಮಯ.

—ಮಹಾಭಾರತ

* *

ಬಿಂಕಕ್ಕೆ ಡೊಳ್ಳೀವುದದು ವಿದ್ಯೆಯೆ? ಅವಿದ್ಯೆ!
ತವಿಪುದಾವುದೊ ಆಹಂಕಾರಮಂ ಅದು ವಿದ್ಯೆ;
ಮಿಕ್ಕುದೆಲ್ಲಂ ಅವಿದ್ಯೆ!

* *

… … … ಸನ್ನಿವೇಶಂ ದೊರೆಯೆ
ದುರ್ಮಾರ್ಗದೊಳ್ ಕಾಲಿಡಲರಿಯದ ಸಜ್ಜನರ್
ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಲ್ಲ,

* *

ಮಾವಿನ ಬೇವಿನ ತೋರಣ ಕಟ್ಟು,
ಬೇವು ಬೆಲ್ಲಗಳನೊಟ್ಟಿಗೆ ಕುಟ್ಟು
ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಬೇವೂ ಬೆಲ್ಲ;
ಎರಡೂ ಸವಿವನೆ ಕಲಿ ಮಲ್ಲ!

* *

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನ ಒಂದು ತಪಸ್ಸಾಧನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ದಿಟವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಒಬ್ಬ ತಪಸ್ವಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹದ ಕಾಲ.

—ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು

ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶ್ರೀ ಭಗವಾನುವಾಚ—

ಪ್ರಜಹಾತಿ ಯದಾ ಕಾಮಾನ್ ಸರ್ವಾನ್ ಪಾರ್ಥ
ಮನೋಗತಾನ್ ।
ಆತ್ಮನ್ಯೇವಾತ್ಮನಾ ತುಷ್ಟಃ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞಸ್ತದೋಚ್ಯತೇ ॥

ಮನೋಗತವಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದೆಸೆದು, ಆತ್ಮ ದಲ್ಲಿಯೆ ತುಷ್ಟನಾದವನಿಗೆ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಪಾರ್ಥ!

ದುಃಖೇಷ್ವನುದ್ವಿಗ್ನಮನಾಃ ಸುಖೇಷು ವಿಗತಸ್ಪೃಹಃ ।
ವೀತರಾಗಭಯಕ್ರೋಧಃ ಸ್ಥಿತಧೀರ್ಮುನಿರುಚ್ಯತೇ ॥

ಯಾರು ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೆ ರಾಗಭಯ ಕ್ರೋಧಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವರೊ ಅವರೇ ಸ್ಥಿರ ಮತಿಗಳು, ಮುನಿಗಳು.

ಯಃ ಸರ್ವತ್ರಾನಭಿಸ್ನೇಹಸ್ತತ್ತತ್ಪ್ರಾಪ್ಯ ಶುಭಾಶುಭಮ್ ।
ನಾಭಿನಂದತಿ ದ್ವೇಷ್ಟಿ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ॥

ಶುಭವೆ ಬರಲಿ, ಅಶುಭವೆ ಬರಲಿ, ಯಾರು ಸರ್ವತ್ರ ನಿಸ್ಸಂಗಿ ಯಾಗಿರುವನೊ ಅಂತಹ ಸಂತೋಷ ದ್ವೇಷಗಳಿಲ್ಲದವನೆ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ.

ಯದಾ ಸಂಹರತೇ ಚಾಯಂ ಕೂರ್ಮೋಽಂಗಾನೀವ ಸರ್ವಶಃ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯಸ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ॥

ಅಂಗಗಳನ್ನು ಆಮೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾದುದು.

ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ ।
ರಸವರ್ಜಂ ರಸೋऽಪ್ಯಸ್ಯ ಪರಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಿವರ್ತತೇ ॥

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗ್ರಹಣ ಮಾಡದ ದೇಹಿಯಿಂದ ವಿಷಯಾನುಭವಗಳು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ (ಆದರೆ ಭೋಗೇಚ್ಛೆ ಇರುತ್ತದೆ.) ಪರಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದಮೇಲೆ ಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯೂ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯತತೋ ಹ್ಯಪಿ ಕೌಂತೇಯ ಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಪ್ರಮಾಥೀನಿ ಹರಂತಿ ಪ್ರಸಭಂ ಮನಃ ॥

ಕೌಂತೇಯ, ಸಾಧಕನಾದ ಪುರುಷನು ವಿವೇಕಿಯಾದರೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಸಂಯಮ್ಯ ಯುಕ್ತ ಆಸೀತ ಮತ್ಪರಃ ।
ವಶೇ ಹಿ ಯಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ॥

ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವಶಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಯೋಗ ಯುಕ್ತನಾಗು. ಯಾರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಶದಲ್ಲಿರುವುವೊ ಅವನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸ್ಥಿರವಾದುದು.

ಧ್ಯಾಯತೋ ವಿಷಯಾನ್ ಪುಂಸಃ ಸಂಗಸ್ತೇಷೂಪಜಾಯತೇ ।
ಸಂಗಾತ್ಸಂಜಾಯತೇ ಕಾಮಃ ಕಾಮಾತ್ಕ್ರೋಧೋऽಭಿಜಾಯತೇ ॥

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವ ಮಾನವನಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗದಿಂದ ಕಾಮವೂ ಕಾಮದಿಂದ ಕ್ರೋಧವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೋಧಾದ್ಭವತಿ ಸಂಮೋಹಃ ಸಂಮೋಹಾತ್ಸ್ಮೃತಿ ವಿಭ್ರಮಃ ।
ಸ್ಮೃತಿಭ್ರಂಶಾತ್ ಬುದ್ಧಿನಾಶೋ ಬುದ್ಧಿನಾಶಾತ್ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ ॥

ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಸಂಮೋಹ, ಸಂಮೋಹದಿಂದ ಸ್ಮೃತಿವಿಭ್ರಮೆ, ಸ್ಮೃತಿ ವಿಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿನಾಶ, ಬುದ್ಧಿನಾಶದಿಂದ ಸರ್ವನಾಶ.

ರಾಗದ್ವೇಷವಿಯುಕ್ತೈಸ್ತು ವಿಷಯಾನಿಂದ್ರಿಯೈಶ್ಚರನ್ ।
ಆತ್ಮವಶ್ಯೈರ್ವಿಧೇಯಾತ್ಮಾ ಪ್ರಸಾದಮಧಿಗಚ್ಛತಿ ॥

ವಿಷಯಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಚರಿಸಿದರೂ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳನ್ನುಳಿದ ಸಂಯಮಿ ಮನಃ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಸಾದೇ ಸರ್ವದುಃಖಾನಾಂ ಹಾನಿರಸ್ಯೋಪಜಾಯತೇ ।
ಪ್ರಸನ್ನಚೇತಸೋ ಹ್ಯಾಶು ಬುದ್ಧಿಃ ಪರ್ಯವತಿಷ್ಠತೇ ॥

ಮನಃಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಸರ್ವ ದುಃಖಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಸನ್ನಮತಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಸ್ತಿ ಬುದ್ಧಿರಯುಕ್ತಸ್ಯ ನ ಚಾಯುಕ್ತಸ್ಯ ಭಾವನಾ ।
ನ ಚಾಭಾವಯತಃ ಶಾಂತಿರಶಾಂತಸ್ಯ ಕುತಃ ಸುಖಮ್ ॥

ಅಯುಕ್ತನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ, ಅಯುಕ್ತನಿಗೆ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲ, ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ, ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸುಖವೆಲ್ಲಿ ?

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಹಿ ಚರತಾಂ ಯನ್ಮನೋಽನುವಿಧೀಯತೇ ।
ತದಸ್ಯ ಹರತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಾಯುರ್ನಾವಮಿವಾಂಭಸಿ ॥

ಗಾಳಿ ಸಮುದ್ರದ ನಾವೆಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತೆ, ಚಂಚಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೋಡುವ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೆ ಸೆಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಮಾದ್ಯಸ್ಯ ಮಹಾಬಾಹೋ ನಿಗೃಹೀತಾನಿ ಸರ್ವಶಃ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯಸ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ॥

ಆದ್ದರಿಂದ, ಅರ್ಜುನ, ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂದೆಳೆದವನೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ.

ಯಾ ನಿಶಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ತಸ್ಯಾಂ ಜಾಗರ್ತಿ ಸಂಯಮೀ ।
ಯಸ್ಯಾಂ ಜಾಗ್ರತಿ ಭೂತಾನಿ ಸಾ ನಿಶಾ ಪಶ್ಯತೋ ಮುನೇಃ ॥

ಯಾವುದು ಸರ್ವಭೂತಗಳಿಗೆ ಇರುಳೊ, ಅದು ಸಂಯಮಿಗೆ ಎಚ್ಚರದ ಹಗಲು. ಯಾವುದು ಸಕಲ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರದ ಹಗಲೊ, ಅದು ಕಾಣುವ ಮುನಿಗೆ ಇರುಳು.

ಆಪೂರ್ಯಮಾಣಮಚಲಪ್ರತಿಷ್ಠಂ ಸಮುದ್ರಮಾಪಃ
ಪ್ರವಿಶಂತಿ ಯದ್ವತ್ ।
ತದ್ವತ್ಕಾಮಾ ಯಂ ಪ್ರವಿಶಂತಿ ಸರ್ವೇ ಸ ಶಾಂತಿಮಾಪ್ನೋತಿ ನ
ಕಾಮಕಾಮೀ ॥

ಎನಿತು ತುಂಬಿದರೂ ತುಳುಕದಿರುವ ಕಡಲನ್ನು ನದಿಗಳು ಸೇರುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಮಗಳೂ ಯಾರನ್ನು ಸೇರುವವೋ ಅವನಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಕಾಮಕಾಮಿಗಲ್ಲ.

ವಿಹಾಯ ಕಾಮಾನ್ ಯಃ ಸರ್ವಾನ್ ಪುಮಾಂಶ್ಚರತಿ
ನಿಃಸ್ಪೃಹಃ ॥
ನಿರ್ಮಮೋ ನಿರಹಂಕಾರಃ ಸ ಶಾಂತಿಮಧಿಗಚ್ಛತಿ ॥

ಯಾರು ಎಲ್ಲ ಕಾಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ನಿಸ್ಪೃಹರಾಗಿ ನಡೆವರೊ ಅಂತಹ ನಿರ್ಮಮ ನಿರಹಂಕಾರಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಷಾ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿಃ ಪಾರ್ಥ ನೈನಾಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ವಿಮುಹ್ಯತಿ ।
ಸ್ಥಿತ್ವಾಽಸ್ಯಾಮಂತಕಾಲೇಽಪಿ ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಾಣಮೃಚ್ಛತಿ ॥

ಪಾರ್ಥ, ಇದುವೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಸ್ಥಿತಿ, ಇದು ದೊರಕಿದ ಮೇಲೆ ಮೋಹವಿಲ್ಲ. ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಾಣ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

—ಭಗವದ್ಗೀತೆ : ಅಧ್ಯಾಯ ೨. ೫೫-೭೨.

೭. ಉಪಸಂಹಾರ

ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೆ, ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ; ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಬಾಳು ಗೋಳಿನ ಸಾಗರ. ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವ ಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳು ದೊರಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟ ಪರಂಪರೆಗಳೇ ಬರಬಹುದು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾವದಿಂದ ಕಂಡಾಗ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸ್ಥಾಪನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಅಸಹನೆ, ಸಂಶಯ, ಅತಿಯಾಸೆ, ಅಸೂಯೆ, ಶೀಘ್ರ ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕ, ಅಹಂಕಾರ, ದುರ್ನಡತೆ, ದುಂದುವೆಚ್ಚ-ಮೊದಲಾದ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ; ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮಿತವ್ಯಯ, ಸತತಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಯತ್ನ, ದೂರಾಲೋಚನೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ನಿಗ್ರಹ, ಮನಃ ಪ್ರಸಾದ, ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ, ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ-ಮೊದಲಾದ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು. ಧೀರನು ದಾರಿದ್ರ್ಯಭಯ, ರೋಗಭಯ, ನಿಂದಾಭಯ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಭಯ, ಮರಣಭಯ-ಇವುಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಬಲವಾದ ಅಡ್ಡಿ ತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವವನು ವಿವೇಕಿ ಹಾಗೂ ಚತುರ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಡತನ, ರೋಗರುಜಿನಗಳು, ಮನೆಯ ಅಶಾಂತಿಕರ ವಾತಾವರಣ, ಮಿತ್ರಕಲಹ-ಇತ್ಯಾದಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಸುತ್ತುವರಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದರೆ, ಅವು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನು

ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಅಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅನಂತ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅನಂತ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ, ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬೆಳಕು, ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಜೀವನ ಪಥವನ್ನು ಸುಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ದಮ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲ ಅನಂತ ಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಅಂಶ. ಅನಂತ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ ಪ್ರತಿಯೊರ್ವರಲ್ಲಿಯೂ ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೆಲ್ಲ ಆ ಅನಂತ ಜ್ಞಾನದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ. ಇಂತಹ ಆದರ್ಶದಿಂದ ದಿವ್ಯ ಅಭೀಪ್ಸೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭೀಪ್ಸೆಯೇ ಅವರನ್ನು ದಿವ್ಯ ಜೀವನದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಹಾಶಕ್ತಿ. ತೇಜಸ್ವಿಯೂ ತಪಸ್ವಿಯೂ ಶೀಲವಂತನೂ ಆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉದಯವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯಭೂಮಿ ಹಾರೈಸುತ್ತಿರುವುದು. ಅನೇಕ ದೇಶಭಕ್ತರ ಬಲಿದಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಾಡು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶಗಳು ಲೋಪವಾಗಿ ಅಶಿಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ದೇಶ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲಾರದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕಾಗಿ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು–ಎಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಯುವಜನ ಶಕ್ತಿ ಭವ್ಯ ಭಾರತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಮಸ್ತ ದೇಶವೂ ಸಕಲ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ.

ಸಹಾಯಕ ಗ್ರಂಥಗಳು

೧	ಸ್ವಾಮಿ ಸೋಮನಾಥಾನಂದ	ಉಪನಿಷತ್ ಭಾವಧಾರೆ
೨	”	ಗೀತಾ ಭಾವಧಾರೆ
೩	ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮ	ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ
೪	”	ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತಾ
೫	”	ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ವಚನ ಸುಧೆ
೬	”	ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಬೋಧನೆಯ ಸಾರ
೭	ವಿನೋಭಾ ಭಾವೆ	ಗೀತಾ ಪ್ರವಚನ
೮	ಕುವೆಂಪು	ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ
೯	”	ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ
೧೦	”	ಆತ್ಮಶ್ರೀಗಾಗಿ ನಿರಂಕುಶ ಮತಿಗಳಾಗಿ
೧೧	”	ಗುರುವಿನೊಡನೆ ದೇವರಡಿಗೆ
೧೨	”	ಶ್ರೀರಾಮಾಯಣ ದರ್ಶನಂ
೧೩	ಸುಂದರಂ (ಅನು: ಜಿ.ಕೆ. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ)	ಶರೀರ ಸಾಧನಯೋಗ
೧೪	Swami Vivekananda	On Education
೧೫	Sri Aurobindo	Yoga and its Objects
೧೬	”	Bases of Yoga
೧೭	”	The Life Divine
೧೮	”	Savitri
೧೯	”	Esaays on the Gita
೨೦	Rabindranath Tagore	Sadhana